

УДК 796:615

*Мухаметшин Р.Р.
Студент 2 курса,
Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и
Технологий,
Россия, г. Стерлитамак
Шамсутдинов Ш. А., к. п. н.
доцент
СФ УУНУТ
Россия, г. Стерлитамак*

МАССАЖ КАК МЕТОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Аннотация: в статье рассматриваются основные методики массажа при различных спортивных (и не только) травмах, направленных на скорейшее выздоровление поврежденных конечностей или других частей тела.

Ключевые слова: реабилитация, здоровье, массаж, спортивные травмы

*Mukhametshin R.R.
2nd year student,
Ufa University of Science and Technology
Sterlitamak branch
Russian Federation, Sterlitamak
Shamsutdinov Sh. A.
teacher
department of "physical education"
Ufa University of Science and Technology
Sterlitamak branch
Russian Federation, Sterlitamak*

MASSAGE AS A METHOD OF REHABILITATION AFTER SPORTS INJURIES

Annotation: the article discusses the basic massage techniques for various sports (and not only) injuries aimed at a speedy recovery of damaged limbs or other parts of the body.

Key words: rehabilitation, health, massage, sports injuries

Спорт - это не только здоровье и физическая активность, но и риск получения серьезных травм. После тяжелых спортивных повреждений массаж становится важным инструментом в процессе реабилитации. Он способен ускорить восстановление и вернуть спортсмена к активной жизни.

После спортивных травм, таких как разрывы связок, переломы или растяжения мышц, массаж играет ключевую роль в восстановлении. Он способствует улучшению кровообращения, что помогает в быстром заживлении тканей и уменьшении отеков. Кроме того, массаж способствует расслаблению мышц и снятию болевых ощущений, что позволяет спортсмену начать восстановительные упражнения раньше.

Рассмотрим, какие методики массажа используются в реабилитации после таких травм.

Шведский массаж

Шведский массаж является одним из наиболее распространенных методов, применяемых в реабилитации после спортивных травм. Этот вид массажа включает в себя различные приемы, такие как глажение, растирание, выкатывание, кратковременное и постоянное давление на мышцы. Целью шведского массажа является улучшение кровообращения, расслабление мышц, улучшение подвижности суставов и общее оздоровление организма [1].

Лимфодренажный массаж

Лимфодренажный массаж специализируется на улучшении лимфатического дренажа. Этот вид массажа помогает в уменьшении отечности, ускорении процесса заживления тканей и улучшении иммунитета. Путем мягких и ритмичных движений лимфодренажный массаж способствует отводу лишней лимфы, что особенно важно в процессе реабилитации после тяжелых травм, спортивных или иных травм.

Точечный массаж

Точечный массаж направлен на работу с конкретными точками на теле, такими как триггерные точки или зоны болевого синдрома. Этот вид массажа может помочь в снятии боли, улучшении циркуляции крови и восстановлении подвижности в поврежденных областях.

Глубокий тканевой массаж

Глубокий тканевой массаж направлен на работу с глубоко расположенными мышцами и тканями. Целью этого вида массажа является улучшение циркуляции крови, снятие мышечного напряжения и улучшение функции тканей. В процессе реабилитации после спортивных травм глубокий тканевой массаж может помочь в восстановлении мышечной ткани и улучшении подвижности.

Примеры успешного применения

Представим случай спортсмена, получившего разрыв связок колена на тренировке. После проведения операции и начала восстановления, использование лимфодренажного массажа поможет значительно ускорить процесс восстановления лимфатической системы и уменьшить отечность.

Данный метод работает на практике и многие спортсмены проходят восстановительный период при помощи различных методик массажа [2].

Другим примером может быть спортсмен, получивший травму плеча на соревнованиях. Применение шведского массажа в сочетании с глубоким тканевым массажем поможет восстановить подвижность и снять мышечное напряжение, что позволит ему восстановиться и вернуться к тренировкам через короткий период времени.

Методы массажа играют важную роль в процессе реабилитации после тяжелых спортивных травм. Их правильное применение способно:

- Улучшить кровообращение: массаж способствует улучшению кровоснабжения в поврежденных тканях. Это способствует более активному транспорту кислорода и питательных веществ в область травмы, что способствует быстрому восстановлению тканей.
- Избежать атрофии: отсутствие движения после травмы может привести к атрофии мышц. Массаж помогает уменьшить этот процесс, так как он способствует сокращению мышц и улучшает их тонус.
- Укреплять мышцы: в процессе массажа происходит стимуляция мышц, что помогает им укрепиться. Это важно для восстановления функциональности тканей и суставов.
- Рассасывать отеки: массаж способствует улучшению лимфатического дренажа, что помогает быстрее рассасывать отеки и инфильтраты в области повреждения.
- Снижать боли: Массаж может помочь снизить болевые ощущения в области повреждения. Это может быть особенно полезно для улучшения комфорта пациента во время процесса реабилитации.
- Ускорить процесс восстановления.

Каждый вид массажа адаптируется под индивидуальные потребности пациента, обеспечивая оптимальное восстановление после травмы. Комбинация различных методик может быть применена с учетом конкретной ситуации и потребностей пациента, что делает его эффективным инструментом в реабилитации [3].

В заключение, методы массажа представляют собой неотъемлемую часть комплексного подхода к восстановлению после многих спортивных травм. Их применение способно значительно ускорить процесс заживления, улучшить функциональные возможности организма и вернуть спортсменов к тренировкам и соревнованиям. Разнообразие методик массажа позволяет индивидуализировать подход к каждому пациенту, обеспечивая оптимальное восстановление после травмы, что делает массаж незаменимым инструментом в реабилитации спортсменов.

Использованные источники:

1. Массаж как средство реабилитации [www.panatceya.ru] URL: <https://www.panatceya.ru/polezno/reabilitaciya/massazh/?ysclid=lutre7oee8246309587> (дата обращения - 2.02.2024)
2. Евгений Пушкарев. [proza.ru] URL: <https://proza.ru/2013/05/07/770?ysclid=lutre771tc805737889> (дата обращения – 03.02.2024)
3. Данилова О.А., Жунисбекова Ж.А., Ордабаев Н.О., Есипов В.В., Данилов И.А., Керимбеков М.А. МАССАЖ КАК ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ // Успехи современного естествознания. – 2015 [natural-sciences.ru] URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=34881> (дата обращения: 4.03.2024).